



# REUNIR: Revista de Administração, Ciências Contábeis e Sustentabilidade

[www.reunir.revistas.ufcg.edu.br](http://www.reunir.revistas.ufcg.edu.br)



ARTIGO ORIGINAL: Submetido em: 18.06.2023. Avaliado em: 22.02.2024. Apto para publicação em: 28.03.2024. Organização Responsável: UFCG.

## Mudanças de hábitos alimentares e o impacto no consumo sustentável: uma análise da jornada de flexitarianos sob a ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida

*Changing eating habits and the impact on sustainable consumption: an analysis of the flexitarians' journey from the perspective of Life Course Paradigm Theory*

*El cambio de hábitos alimentarios y su impacto en el consumo sostenible: un análisis del viaje flexitariano desde la perspectiva de la Teoría del Paradigma del Curso Vital*

**Caroline Aparicio Dutra de Souza Pereira**

Universidade de São Paulo (USP)

Avenida Professor Luciano Gualberto 908, Butantã, São Paulo, SP

<https://orcid.org/0009-0000-5890-8191>

[carolinedutra@usp.br](mailto:carolinedutra@usp.br)

**Kavita Miadaira Hamza**

Universidade de São Paulo (USP)

Avenida Professor Luciano Gualberto 908, Butantã, São Paulo, SP

<https://orcid.org/0000-0002-3586-5587>

[kavita@usp.br](mailto:kavita@usp.br)

**Gabriela Nobre Dias**

Universidade de São Paulo (USP)

Avenida Professor Luciano Gualberto 908, Butantã, São Paulo, SP

<https://orcid.org/0000-0003-2844-6269>

[gabinobre0@gmail.com](mailto:gabinobre0@gmail.com)

**Aline Ribeiro Gomes**

Universidade de São Paulo (USP)

Avenida Professor Luciano Gualberto 908, Butantã, São Paulo, SP

<https://orcid.org/0000-0002-9556-3353>

[alineribeiro@usp.br](mailto:alineribeiro@usp.br)



### PALAVRAS-CHAVE

Sustentabilidade.

Flexitarianismo.

Teoria do Paradigma  
do Curso de Vida.

**Resumo:** Existe uma transformação nos hábitos alimentares de um grupo de consumidores, o que pode levar a um consumo mais sustentável em escala mais ampla, vinculado a uma redução no consumo de carne, porém de maneira mais flexível e menos restritiva em comparação ao vegetarianismo. Esse fenômeno é chamado de flexitarianismo. O objetivo deste estudo é analisar os processos de adaptação à nova dieta flexível sob a perspectiva da Teoria do Paradigma do Curso de Vida. Foi conduzida uma pesquisa qualitativa na qual foram realizadas 24 entrevistas semiestruturadas com pessoas que adotaram o estilo de vida flexitariano. Os resultados mostraram que ter no ciclo relacional vegetarianos contribuiu para a decisão de mudança no futuro e permitiu o acesso à informação relacionada a danos causados ao meio ambiente. Em relação ao momento efetivo da mudança, a preocupação com a saúde foi o principal motivador, seguido pelas preocupações ambientais. Na fase de adaptação à mudança, a situação econômica e os preços elevados da carne emergiram nos relatos como fatores que facilitaram a redução do consumo. Além disso, o papel social de cônjuge foi identificado como um elemento relacionado à adoção de comportamentos mais sustentáveis. Também foi observada uma maior preocupação com a origem dos alimentos nos relatos dos participantes. Como sugestão para estudos futuros, sugere-se investigar a questão da identidade e dos sentimentos envolvidos no processo de redução do consumo de

carne.

**KEYWORDS**

Sustainability.  
Flexitarianism. Life  
Course Paradigm Theory.

---

**Abstract:** *There is a transformation in the eating habits of a group of consumers that can lead to more sustainable consumption on a larger scale, which is linked to a reduction in meat consumption, but in a more flexible and less restrictive way compared to vegetarianism. This phenomenon is called flexitarianism. Thus, this paper aims to analyze the processes of adaptation to the new flexible diet in light of the Life Course Paradigm Theory. Qualitative research was conducted in which 24 semi-structured interviews were conducted with people who have become flexitarian. The results showed that having in the relational cycle vegetarians contributed to the decision to change in the future and allowed access to information related to environmental damage. Regarding the actual timing of the change, health was the main motivator, followed by environmental concerns. Regarding the phase of adaptation to change, the economic situation and high meat prices emerged in the reports as conditions that facilitated the decrease in consumption. Another point that emerged in the adaptation process was the fact of acquiring the social role of the spouse, which was linked to a context of change towards a more sustainable behavior. A greater concern about the origin of the food was perceived in the reports. As a future study, we suggest a study on identity and feelings in the process of reducing meat consumption.*

**PALABRAS CLAVE**

Sostenibilidad.  
Flexitarianismo. Teoría  
del Paradigma del Curso  
de la Vida.

---

**Resumen:** *Se está produciendo una transformación en los hábitos alimentarios de un grupo de consumidores, que puede conducir a un consumo más sostenible a mayor escala, lo que está relacionado con una reducción del consumo de carne, pero de una forma más flexible y menos restrictiva en comparación con el vegetarianismo. Este fenómeno se denomina flexitarianismo. Así, el objetivo de este trabajo es analizar los procesos de adaptación a la nueva dieta flexible a la luz de la Teoría del Paradigma del Curso de la Vida. Se llevó a cabo una investigación cualitativa en la que se realizaron 24 entrevistas semiestructuradas a personas que se han vuelto flexitarianas. Los resultados mostraron que tener en el ciclo relacional vegetarianos contribuyó a la decisión de cambiar en el futuro y permitió acceder a información relacionada con los daños al medio ambiente. En cuanto al momento real del cambio, la salud fue el principal motivador, seguido de la preocupación por el medio ambiente. En cuanto a la fase de adaptación al cambio, la situación económica y los altos precios de la carne surgieron en los informes como condiciones que facilitaron la disminución del consumo. Otro punto que surgió en el proceso de adaptación fue el hecho de adquirir el rol social de cónyuge, que se vinculó a un contexto de cambio hacia un comportamiento más sostenible. Se percibió en los relatos una mayor preocupación con el origen de los alimentos. Como estudio futuro, sugerimos un estudio sobre la identidad y los sentimientos en el proceso de reducción del consumo de carne.*

## Introdução

A degradação do solo e queimada de florestas para uso da agropecuária e desmatamento são algumas das consequências da agricultura, muito baseada na produção de grãos. Nota-se que 80% do desmatamento é para fins agrícolas (Crippa et al. 2021) e 70% do uso da água é explorada em regiões de alta produção agrícola (Whitmee et al., 2015). Além disso, a dieta onívora atual pode aumentar em 80% as emissões agrícolas globais de gases do efeito estufa até 2050 (Whitmee et al., 2015). Por outro lado, a adoção de dietas mediterrâneas (baseada em vegetais, frutas, frutos do mar, grãos, açúcares, óleos, ovos, laticínios e quantidades moderadas de aves, porco, boi e cordeiro), pescetariana (semelhante à primeira sem o consumo de animais, exceto peixe e frutos do mar) ou vegetariana (sem consumo de animais) pode ajudar a reduzir o impacto da agricultura no meio ambiente (Tilman & Clark, 2014). A adoção de novas dietas, o comércio sustentável e a redução de desperdícios poderiam evitar mais de dois terços de futuras perdas de biodiversidade (Leclère et al., 2020).

Apesar do cenário promissor para questões ambientais com a mudança de dieta alimentar, a adoção de um novo estilo de vida, seja ele vegetariano, ou menos rigoroso, entre essa dieta e a dieta onívora, envolve alguns impasses sociais. Dentre eles, o preconceito, uma vez que, no passado, vegetarianos já foram associados a pessoas hipocondríacas e até usuárias de drogas (Sadalla & Burroughs, 1981). Hoje, são percebidos pela sociedade como pessoas que se preocupam com a saúde, com o bem-estar animal e com o meio ambiente (Lea & Worsley, 2003).

A diminuição do consumo de carne é uma tendência em países de alta renda (Dagevos, 2021). No Brasil, esse movimento também foi iniciado e, de acordo com o The Good Food Institute (2020), o índice de pessoas que

reduzem o consumo de carne já é de 49%, sendo 29% aqueles que consomem carne bovina apenas uma vez por semana. Quem segue essa dieta também pode ser chamado de flexitariano, isto é, a pessoa que reduziu o consumo de carne, seja ela vermelha ou branca, sem excluí-la completamente de sua dieta (Rosenfeld et al., 2020a).

As escolhas em busca da transformação do consumo alimentar não são aleatórias e estão conectadas a eventos anteriores, contextos vivenciados pelo indivíduo e até a forma como ele se adapta a mudanças que ocorrem ao longo da vida (Moschis, Mathur, Shannon, 2020). O dinamismo do dia a dia que ocorre a partir de mudanças graduais ou abruptas, esperadas ou inesperadas influenciará também a forma como a pessoa se alimenta. Assim, quando um indivíduo adquire uma nova dieta, faz-se necessário observar todo o processo de mudança até que efetivamente tenha ocorrido a transformação (Moschis et al., 2020).

Eventos podem influenciar mudanças em diversas áreas, como família, educação, trabalho e a forma como o indivíduo se alimenta (Moschis et al., 2020). Dessa forma, a Teoria do Paradigma do Curso de Vida (TPCV), (em inglês *Life Course Paradigm* (LCP)), é uma teoria que permite observar o processo da mudança de comportamento. Por abarcar a Teoria Normativa e a Teoria do Capital Social, a TPCV ajuda na compreensão da ideia de identidade social proposta por Tajfel (1978 *apud* por Coleman & Williams, 2013).

Sob a ótica de pesquisa, surge a demanda por estudos que observem as mudanças de hábitos decorrentes da busca por formas de consumo mais sustentáveis (Costa Filho, et al., 2021). Como consumo sustentável, entende-se a satisfação de necessidades individuais quanto à aquisição, utilização e disposição sem comprometer a satisfação das necessidades das demais pessoas no contexto atual e futuro (Geiger et al., 2018). Dentre as múltiplas

possibilidades de consumo direcionado à sustentabilidade, tem-se a redução de carne, hábito alvo deste estudo, que se encontra fortemente relacionado aos altos índices de emissão de gases de efeito estufa dentro do setor alimentício (Ivanovich et al., 2023). O processo de redução do consumo de carne enfrenta uma série de barreiras e resistências pelos consumidores, que incluem fatores sociais, culturais, históricos e contexto econômico (Kemper, 2020), dessa forma, a investigação desse processo ajuda a esclarecer formas mais efetivas de adoção dessa transição alimentar. Nesse sentido, este estudo busca compreender os eventos associados ao processo de redução do consumo de carne por parte dos consumidores, analisando as adaptações ocorridas sob a luz da TPCV.

## **Elementos teóricos da pesquisa**

### **Consumo sustentável**

Problemas de escala internacional, como mudança climática, aumento da população mundial e desigualdade na distribuição de bens de consumo, têm exigido mudanças em padrões de consumo (Gwozdz et al., 2020). O consumo sustentável como um aspecto essencial ao alcance do desenvolvimento sustentável envolve em sua definição não somente aspectos econômicos e ambientais, como também sociais relacionado à qualidade de vida e equidade na acessibilidade de recursos (Araújo et al., 2020; Bartolj et al., 2018).

Alguns autores enfatizam a necessidade de investigar consumo sustentável a partir de uma visão sistêmica (Bengtsson et al., 2018; Oliveira et al., 2018) que considera a visão de diferentes atores (Kiss et al., 2018) e também a complementaridade dos seus papéis para o alcance de modos de consumo mais sustentáveis (Liu et al., 2017). O consumidores desempenham um papel de importância para a

promoção do consumo sustentável ao exercerem a sua cidadania (Oliveira et al., 2018). Entre os demais atores estão governos, empresas, sociedade civil e demais organizações.

Dentre os diferentes temas investigados no campo do consumo sustentável, destacam-se estudos sobre alimentos, vestuário e mobilidade (Geiger et al., 2018). Em relação à alimentação, os autores apontam que estudos neste tema têm como foco principal o consumo de carnes, laticínios e o alimentos orgânicos.

### **Flexitarianos**

O flexitarianismo é uma dieta incompatível com um estilo de alimentação uniforme, que oferece diferentes graus de restrição em relação ao consumo de carne (Dagevos, 2021; Dagevos & Voordouw, 2013). Nessa dieta os indivíduos perpassam um continuum de atitudes mais restritivas até menos restritivas, que podem estar mais próximas ou distantes do vegetarianismo (Beardsworth & Keil, 1991). A escolha é feita pelo indivíduo, o que permite uma mudança gradual até uma dieta mais restrita, como o vegetarianismo (Haverstock & Forgays, 2012). Um estudo feito no Reino Unido mostrou que se a população diminuísse o consumo de carne vermelha e processada e aumentasse o consumo de frutas e vegetais, as emissões de gases do efeito estufa poderiam ser reduzidas em 17% (Whitmee et al., 2015). Essa redução poderia ser um tipo de dieta flexitariana classificada como pró-flexitarianismo, com uma redução moderada do consumo de carne (De Gavelle et al., 2019), ou flexitarianismo leve, em que um dia não se consome a carne (Verain, et al. 2015)

No Brasil, o flexitarianismo teve um crescimento expressivo nos últimos anos. De acordo com a pesquisa The Good Food Institute (2020), 50% dos entrevistados reduziu o consumo de carne, tendo reduzido a

quantidade e a frequência. Com relação ao perfil geográfico brasileiro, a pesquisa mostrou que na região Nordeste é onde mais tem flexitarianos, cerca de 53% da população dessa região reduziu o consumo de produtos de origem animal.

Quanto ao perfil social, 54% dos flexitarianos no Brasil são mulheres e 52% são jovens entre 18 e 24 anos. O perfil social é semelhante ao que já foi revelado em uma pesquisa realizada há trinta anos, em Londres. Ele mostrou que mulheres com idade entre 16 e 24 anos também correspondiam ao maior público que evitava comer carne (Beardsworth & Keil, 1991).

A decisão de seguir uma dieta está diretamente relacionada ao pertencimento do indivíduo a grupos sociais (Bisogni et al., 2002). Alguns flexitarianos compreendem a dieta alimentar como algo muito importante para si e tendem a se identificar mais como vegetarianos do que como onívoros (pessoas que consomem todos os tipos de alimentos) (Rosenfeld et al., 2020b). Assumir identidades sociais como ser flexitariano ou vegetariano, ainda que apenas se considere, sem seguir de fato a dieta, pode viabilizar a transformação do consumo para padrões de consumo mais sustentáveis devido a mudanças na alimentação (Carfora et al., 2017; Rosenfeld et al., 2019; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017).

Um dos fatores cruciais para que a pessoa se mantenha em determinada dieta é a conexão com algum grupo social que siga o mesmo padrão. Com isso, ela adquire uma identidade social que acompanha o seu estilo de vida (Rosenfeld & Burrow, 2017). Outro aspecto que corrobora na manutenção da dieta de redução é ter uma rede de relacionamentos com as mesmas práticas, principalmente no caso dos homens (Lea & Worsley, 2003; Pachucki et al., 2011; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Pertencer a um grupo é importante e atua como um fator que contribui para a autocategorização, ou seja, um rótulo de

pertencimento ao grupo (Rosenfeld et al., 2020b).

Em relação ao comportamento desse grupo, os flexitarianos endossam menos o carnismo do que os onívoros (Rosenfeld et al., 2020b). Apesar de não realizarem mudanças radicais, eles são percebidos pelos onívoros como pessoas que abdicam do prazer sensorial da carne, enquanto evitam conflitos morais, porque não enfrentam a exclusão da carne em prol dos animais (Rothgerber, 2014, Rothgerber, 2015; Ruby & Heine, 2011). Contudo, têm níveis elevados de satisfação moral, pois seguem uma dieta que gera benefícios à sustentabilidade social e ambiental (Bratanova et al., 2015). Estes benefícios se revelam nas práticas agrícolas mais sustentáveis (Tilman & Clark, 2014) e éticas, no consumo de alimentos locais e sazonais, o que contribui para um comércio justo e fortalecimento de economias locais (Bratanova et al., 2015), além de colaborar para alternativas alimentares mais saudáveis (Mullee et al., 2017). Ademais, a dieta flexitariana também fornece benefícios na diminuição das emissões de gases de efeito estufa (Whitmee et al., 2015), já que se encontra diretamente associada à redução do consumo de carne, bem como favorece a preservação de recursos naturais, como água (Whitmee et al., 2015) e solo, e influencia na redução do desmatamento e da perda de ecossistemas (Leclère et al., 2020).

### **Teoria do Paradigma do Curso de Vida (TPCV)**

Ao desenvolver a TPCV, em especial o desenvolvimento de habilidades para adaptação do comportamento, Moschis (2007) identificou que o consumo muda ao longo das diferentes idades, estágios da vida e momentos de grandes transformações em relação ao passado e a expectativas futuras (Moschis, 2021). O objetivo da TPCV é estudar a

mudança na vida das pessoas a fim de compreender como e por que eventos determinam ações e pensamentos, que por sua vez geram mudanças nos comportamentos dos consumidores.

Ao observar a ilustração da TPCV (Figura 1), nota-se que há fatores que antecedem o Tempo 1 (T1), que são as características individuais, de gênero e de personalidade, bem como os contextos socioculturais e as escolhas (Bolger *et al.*, 1988 citado por Moschis *et al.* 2020). Há também variáveis estruturais, relacionadas à subcultura, família, situação econômica e legislação.

Como aspecto central para a mudança do comportamento, estão os fatores que compõem o processo de adaptação a partir de mudanças vivenciadas (Moschis *et al.*, 2020). Os “eventos” que ocorrem em T1 são percebidos como causas sociais, ambientais (o ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental) e podem ser: a) Esperados (formatura, atividade voluntária) ou inesperados (desastres, perda do cônjuge); b) Graduais ou abruptos, seja individualmente ou na unidade familiar; c) Relacionados ao comportamento ou às escolhas (como uma compra importante).

Os Efeitos Transacionais também afetam a probabilidade de ocorrência de outros eventos no Tempo 2 (T2), demonstrando assim a interdependência com T1, como pais que vão menos ao mercado por falta de tempo. Já os eventos em T1 acionam o Processo de Adaptação que são socialização, estresse e enfrentamento, desenvolvimento e declínio, e geram o resultado da mudança em T2.

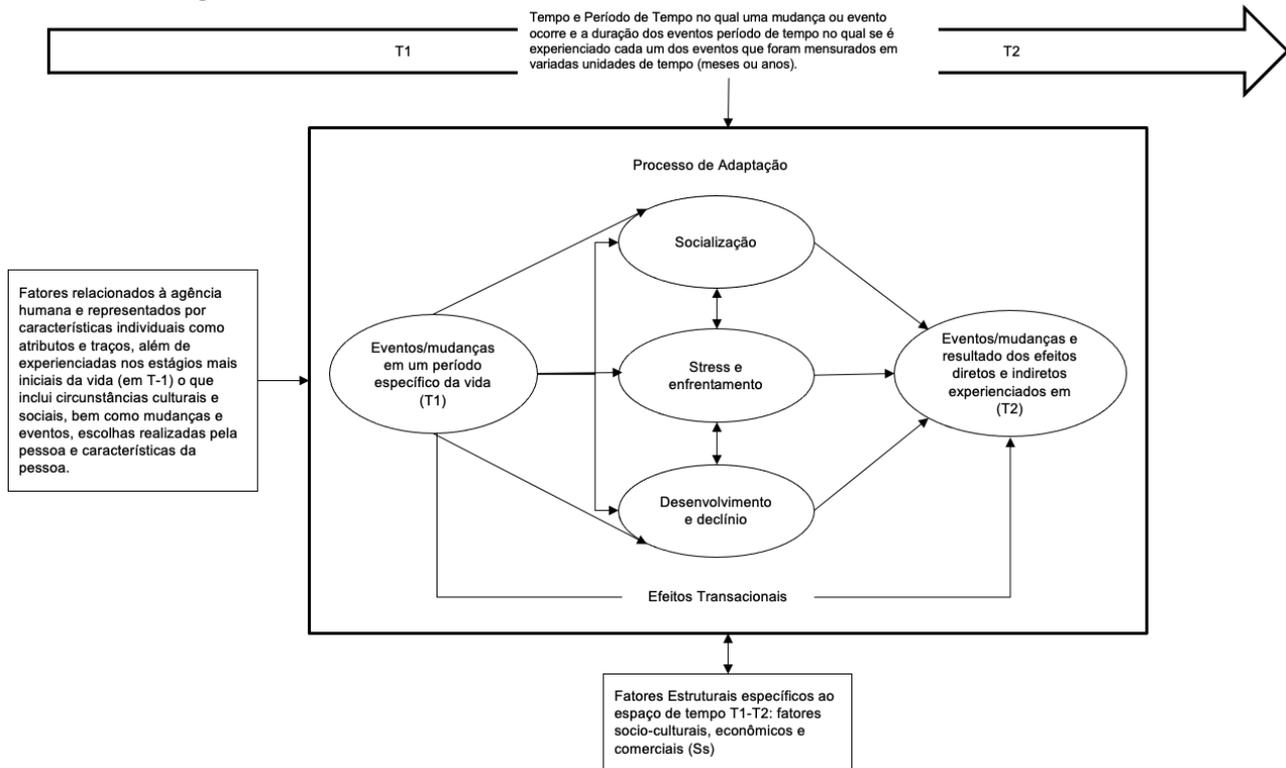
O processo de Socialização compreende algumas mudanças comportamentais ou cognitivas, que exigem do indivíduo assumir novos papéis sociais, como de cônjuge ou de aposentado. Já o processo de “Estresse e Enfrentamento” mostra a busca por estratégias para lidar com situações de estresse, essas podem ser comportamentos. E o

“Desenvolvimento e Declínio” contempla as mudanças no capital humano, como adquirir conhecimento e habilidades. Esse desenvolvimento é influenciado por fatores ambientais em nível próximo, como trabalho, ou nível distal, como classe socioeconômica e cultura.

No T2 estão os resultados, ou seja, as consequências ou mudanças. É nesse momento que ocorre a mudança no comportamento de compra. Ela pode ocorrer de forma abrupta (cessação do tabagismo) ou gradual (alteração no peso corporal) e pode adquirir forma comportamental e mental de curta (aulas) ou longa duração (manter atitudes materialistas).

Portanto, as mudanças geram demandas físicas, sociais e emocionais dos indivíduos. Como resultado da adaptação, há o desenvolvimento e mudanças nos padrões de pensamentos e ações. É importante destacar que alguns eventos são interdependentes e simultâneos (Gierveld & Dykstra, 1993). A partir da ótica da Teoria do Paradigma do Curso de Vida é possível observar a transição e continuidade de um consumo alimentar.

Figura 1  
Teoria do Paradigma do Curso de Vida



Fonte: Moschis (2021)

## Elementos metodológicos da pesquisa

Visando compreender os eventos associados ao processo de redução do consumo de carne por parte dos consumidores, sob a luz da TPCV, optou-se por realizar uma pesquisa de natureza qualitativa. A seleção dos sujeitos foi feita de forma intencional, em que os participantes foram selecionados em grupos de WhatsApp e, para o recrutamento de novos participantes, foi utilizada a estratégia de bola de neve. A coleta de dados foi feita via entrevistas semiestruturadas.

O critério de escolha dos participantes foi ter vivenciado o fenômeno do flexitarianismo, ou seja, pessoas que reduziram o consumo de carne há, pelo menos, três meses (Dagevos, 2021; Rosenfeld, 2018). Por carne entende-se carne vermelha, de ave, de porco, de peixe e frutos do mar. Assim como no estudo de Hoek

et al. (2017), foram eliminadas pessoas que seguiam a dieta por razões de alergia à proteína animal.

Foram conduzidas 24 entrevistas, que somaram 16 horas, com participantes com mais de 18 anos, que vivem no Brasil. A entrevista foi realizada em português, seguiu um protocolo de entrevista e foi aprovada pelo Comitê de Ética da Plataforma Brasil, sob o número 5344441. Além disso, com fins de preservação de seu anonimato e confidencialidade da sua identidade, foram atribuídos nomes diferentes e de forma aleatória aos entrevistados.

A análise de dados se deu por meio da análise de conteúdo com o software Atlas.TI e o primeiro passo foi a transcrição das entrevistas, que resultou em 357 páginas transcritas. A partir do texto transcrito foi realizada a etapa seguinte, que consistiu na

cuidadosa leitura das transcrições, e na identificação prévia das categorias a partir da literatura já existente. Para este trabalho foi escolhido o método misto para definição das categorias. A definição das categorias, na Tabela 1, foi feita com base na literatura e com foco em alcançar o objetivo de pesquisa. Para tanto, foram utilizados os métodos de subcodificação (*subcoding*, em inglês) (Saldaña, 2016).

O próximo passo foi a revisão das unidades de texto nas categorias, na qual foi desenvolvida uma lista com as declarações significativas feitas pelos entrevistados, além de terem sido eliminados os trechos que não condiziam com o objetivo da pesquisa. Após

esta análise, notou-se que alguns textos não foram alocados nas categorias prévias, então, foram criadas categorias, posteriores à codificação, esse processo foi realizado em validade com mais uma pesquisadora. Por fim, no processo de codificação também foram identificadas diferentes classificações de intensidade das dietas reportadas pelos respondentes, que neste estudo foram classificadas como: pró-flexitariano, flexitariano leve, flexitariano, flexitariano moderado e flexitariano intenso.

Estes termos aparecem na literatura já existente, relacionada a flexitarianos, porém, não estão sistematizados em categorias.

Tabela 1  
Lista de categorias

Objetivo relacionado	Categoria	Descrição	Referencial teórico
Antes da Mudança (T-1)	Variáveis contextuais	Descrevem as características individuais do indivíduo, como gênero, como personalidade, e eventos anteriores ao T1, como contextos socioculturais, escolhas, são fatores macro ou micro que definem o contexto no qual a pessoa está inserida.	Moschis et al. 2020
Gatilho T1	Eventos em T1	Descrevem os eventos, ou seja, as respostas dadas ou escolhas feitas pelo indivíduo, que têm causas sociais, ambientais (referente ao ambiente no qual a pessoa está inserida) ou individuais (biológica, cognitiva ou comportamental). Os eventos podem ser: A. Esperados (formatura, aposentadoria, voluntariado) ou inesperados (desastres, acidentes, perda do cônjuge) B. Graduais ou abruptos; C. Relacionados a Comportamentos ou Escolhas (casamento, uma compra importante).	Moschis et al. 2021
Processos de adaptação à mudança	Mecanismos de Adaptação	Descrevem os mecanismos de adaptação (MA) que foram acionados a partir do evento em T1. Eles podem ser: A. Mecanismos de Socialização e Teoria Normativa: descrevem mudanças que exigem que o indivíduo assuma novos papéis sociais e assim, adaptação do comportamento; B. Estresse e Enfrentamento: descrevem mudanças que ocorrem após um evento de estresse que levará à busca comportamentos para lidar com o estresse. C. Desenvolvimento e Capital Humano: descrevem mudanças no processo de desenvolvimento, como mudanças no capital humano.	Moschis et al. 2021
Resultados da mudança	Eventos em T2	Descrevem os resultados das mudanças que ocorram, ou seja, o tipo de dieta que passou a ser seguida. Para este trabalho os entrevistados foram classificados em: A. Pró-flexitariano: Quem moderou o consumo de carne vermelha de forma média, não tanto quanto os flexitarianos, ou quem moderou de forma mais substancial. B. Flexitariano leve: quem consome carne de 5 a 6 dias na semana; C. Flexitariano moderado: quem consome carne metade da semana e a outra metade não consome; D. Flexitariano intenso: quem consome carne 1 ou 2 dias na semana; E. Flexitariano: quem diminui drasticamente a quantidade de consumo de proteína animal e consome eventualmente, em torno de uma a duas vezes ao mês ou ano.	Götze & Brunner, 2021; Dagevos, 2021; Verain, 2015; Malek, Lenka & Umberger, Wendy, 2021

Fonte: Elaborado pelas autoras

## Apresentação e discussão dos resultados

A partir do objetivo de entender como ocorre o processo de redução do consumo de

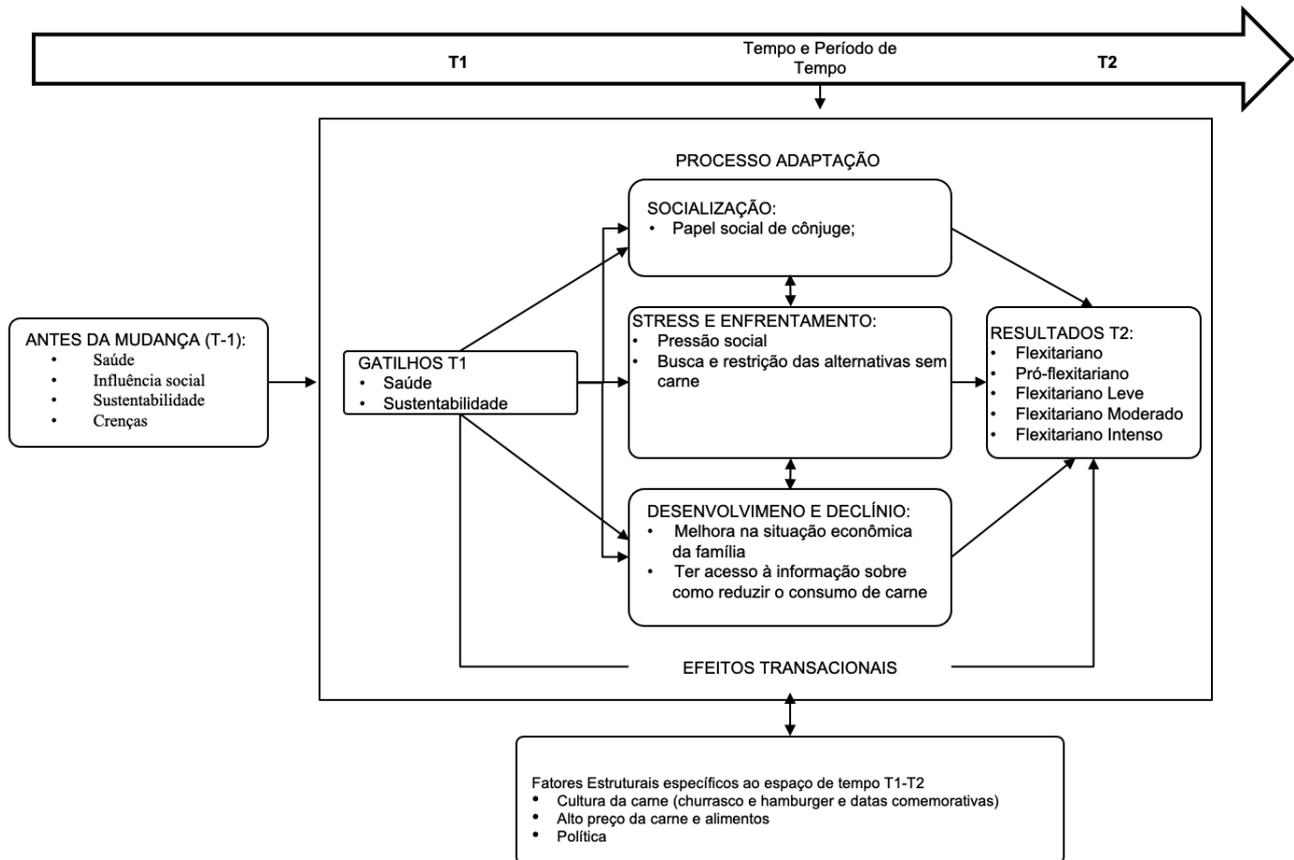
carne foi feita a análise das 24 entrevistas realizadas. Neste sentido, buscaram-se os fatores que contribuem para a mudança do comportamento, os eventos que determinam a mudança, as formas como as pessoas se

adaptam e qual dieta passam a adotar no final do processo. Com estes elementos, foi possível elaborar o modelo da TPCV para a trajetória da mudança de hábito alimentar, em especial em relação ao consumo de carne.

A Figura 2 apresenta o modelo TPCV com

base nos resultados encontrados nas entrevistas e respectivas categorizações de cada bloco da jornada flexitariana. A seguir, cada um destes blocos é discutido em detalhes.

Figura 2  
A jornada flexitariana na ótica da TPCV



Fonte: Elaborado pelas autoras

### Antes da mudança de comportamento

Os elementos prévios à mudança de comportamento em relação ao consumo de proteína animal emergentes das respostas foram saúde, influência social, informação (sobre maus-tratos animais e efeitos sobre o meio ambiente) e espiritualidade. A saúde foi um dos principais elementos e os relatos citaram a sensação de bem-estar e leveza ao não se consumir a carne vermelha. Outros

citaram problemas de digestão, como gastrite, e um caso em que a saúde foi relacionada com a profissão, no qual o entrevistado mencionou que o consumo de carne vermelha pode, em conjunto com outros fatores, prejudicar sua voz.

A influência que o meio social pode exercer no indivíduo durante o processo de redução do consumo de carne ocorre nas esferas da família, das amizades, dos relacionamentos amorosos e profissionais. A

mudança de ciclo social para um ciclo além do qual a pessoa cresceu pode ser um fator incentivador para descobrir outros hábitos alimentares. Ter no ciclo relacional pessoas que são veganas ou vegetarianas, por exemplo, é algo que influencia a redução do consumo de carne. No caso dos relacionamentos amorosos, pode acontecer esses incentivos entre os casais que residem ou não juntos:

“Eu saía com uma pessoa, a gente foi comer uma pizza, eu pedi uma pizza de calabresa e a pessoa falou que não comia carne, (...) eu fiquei pensando: ‘que legal, também poderia parar’” (Bruna).

No âmbito profissional, percebeu-se que algumas profissões estão relacionadas a esse tipo de alimentação, principalmente quando ligadas às áreas sociais:

“então estar trabalhando na área social, então acompanhar muito todas essas reportagens (sobre o impacto da carne na saúde, seja no meio ambiente), eu acho que (isso influenciou na alimentação)” (Luana).

A preocupação com questões relacionadas à sustentabilidade também impactou a redução do consumo de carne, as temáticas exploradas por boa parte dos entrevistados foram as ações da indústria da carne e a ética animal. A consciência de que o consumo de proteína animal é prejudicial ao meio ambiente também emergiu relacionado ao acesso à informação: “entender os problemas de efeito estufa causado pela criação intensiva de gado” (Arthur). Além disso, pode-se citar a aprendizagem culinária: “eu estava aprendendo a cozinhar também e fui testando outras coisas” (Eduarda).

As fontes das informações são as mais diversas, desde pessoas próximas que seguem o vegetarianismo até a internet: “Estava uma onda de vegetarianismo muito grande [há 4 anos]” (Olívia). Os influenciadores foram citados como fonte: “a Hanna, aquela ex-BBB”

(Davi), bem como “documentários [...] na Netflix, que você assiste e são bem chocantes” (Elisa).

A espiritualidade foi mencionada como fator prévio à mudança com menções à ioga:

“nos próprios ensinamentos da ioga, recomenda-se que não coma carne?” (Láís) e outras religiões: “E aí isso me botou uma curiosidade na orelha (...). Eu me perguntava: “por que eu não posso comer carne vermelha?” (Alice).

### *Gatilhos para o tempo 1 da mudança*

As mudanças de comportamento podem ser iniciadas por diferentes gatilhos, sendo a saúde o principal deles, com exemplos como necessidade de cirurgia ou dieta para emagrecer. Outro fator citado com frequência é a mudança de residência: “reestruturar a vida aqui [em São Paulo, SP], ter a própria cozinha” (Gabriel). A carne de baixa qualidade também foi apontada como gatilho:

“Eu estava no Rio e eu lembro que era muito difícil, eu já quase não comia carne e eu lembro que lá tinha um bandejão e as carnes eram horrorosas” (Isadora).

O fator consciência ambiental novamente emergiu nesta etapa: “A gente já separava o lixo, a gente já tinha toda uma consciência (...) mas faltava mudar essa parte da alimentação (...)”. (João). A espiritualidade também foi citada, desta vez como um gatilho:

“foram algumas coisas, uma delas é que eu ia participar de um ritual e para esse ritual eu precisava parar o consumo de carne (...)” (Bruna).

A motivação ecológica, por sua vez, também apareceu como gatilho para a mudança:

“De novo, não é uma questão tão radical de parar de consumir todos os tipos de carnes, mas ajuda (...) eu posso talvez diminuir um pouco da minha

pegada aqui de carbono (...) no planeta”. (Arthur).

“Então eu acho que o consumo de carne e a diminuição do consumo de carne são fatores decisivos para uma melhora do cenário a médio e longo prazo. Cenário mundial ambiental etc.” (Laura)

### *Processos de adaptação e fatores estruturais*

A adaptação ocorre entre T1 e T2, por meio de diferentes mecanismos de adaptação que são mudanças comportamentais ou cognitivas, ou processo de socialização, a busca por estratégias para lidar com situações de estresse, ou processo de estresse e enfrentamento, e mudanças no capital humano, como adquirir conhecimento e habilidades, que é o processo de desenvolvimento e declínio.

Com relação aos mecanismos de adaptação, nos relatos foi possível perceber a norma social de desempenhar um novo papel, como o de ser esposa no presente e a possibilidade de ser mãe em breve. Esses papéis influenciaram a adaptação do comportamento para práticas mais sustentáveis, porém ele já tinha sido iniciado em um momento antes de T1, com o casamento, e em T1, com o acesso à informação:

“E aí, senso de preocupação, eu acho, com o futuro, eu tinha acabado de [me] casar, estava dois anos casada, eu pensava fortemente em ter filhos na época. Eu comecei a me preocupar muito com o futuro”. (Sara).

O acesso à informação na redução do consumo é um item de desenvolvimento fundamental para a criação de pratos alternativos que suplenem ausência de proteína. A falta de informação se torna uma barreira para a redução:

“Beleza, eu quero cortar a carne, mas

eu sei que de alguma forma eu preciso reforçar as minhas fontes de proteína e outras coisas, que não é só isso, o meu conhecimento sobre isso é muito raso.” (João).

Em outra entrevista, o papel de cônjuge foi novamente citado, mas associado a uma melhora da condição financeira:

“[...] foi onde a gente começou a optar e mudar o hábito alimentar, começamos a ter mais condições para fazer essa mudança” (João).

Em relação ao estresse e enfrentamento, há uma pressão social relacionada à falta de apoio à decisão de reduzir o consumo de proteína animal, como: “ela [mãe] me criticava muito” (Alice). Mesmo quando não se reside na mesma casa, esse julgamento é percebido e, por isso, evita-se comentar o assunto: “meu pai é uma pessoa muito carnívora, então eu não entro em detalhes com ele” (Laura). A estratégia do enfrentamento também foi utilizada na busca por comidas e preparos alternativos, para não “passar vontade” quando estivesse diante de determinado prato com carne:

“Bem, eu estava gostando de descobrir as coisas novas, mas às vezes eu ainda sentia bastante vontade de algumas coisas, [...] aí minha mãe fazia um estrogonofe e dava vontade, [...] mas aos poucos foi melhorando, [...] fui descobrindo outras coisas e foi ficando bem tranquilo de dispensar a carne” (Elisa).

Por outro lado, essa busca não é fácil, principalmente longe dos grandes centros: “fora de São Paulo, por exemplo, acho que não está preparado para vegetarianos, em grande parte dos lugares” (Samuel).

Ao observar hábitos familiares do passado dos entrevistados, a carne também estava “em toda as refeições [...] no almoço e no jantar” (Ana), bem como o apreço dos pais: “gostam muito de carne, meu pai adora churrasco” (Sara). Em outro relato, a questão cultural

familiar é um motivo de permissão para o consumo:

“Para não dizer que eu não consumo, uma ou duas vezes por ano, que eu vou visitar minha mãe, ela gosta de comer um bife à parmegiana e eu acabo comendo junto com ela” (Arthur).

Em relação aos alimentos, o churrasco é uma comida cultural muito forte nos relatos, estando presente em um contexto de confraternização e que para alguns entrevistados representa momentos em que “às vezes dá vontade de consumir carne vermelha” (Eduarda), ou então é uma situação social que alguns entrevistados preferem evitar.

As variáveis estruturais também influenciam esse processo entre T1 e T2 e estão relacionadas à cultura, família, situação econômica e legislação, por exemplo. Como variáveis estruturais foram encontrados os resultados: alto preço da carne e pandemia de covid-19. Em relação à carne, os relatos mostraram o preço como um fator atual: “Ultimamente a gente tem aí um problema econômico em relação à carne vermelha, dobrou o preço” (Miguel).

A influência política também surgiu nos relatos como influenciadora da mudança:

“Eu e o meu marido, a gente estava vivendo um processo muito inconformista mesmo, com a situação [política], com vários pontos e aí a gente passou a enxergar o que estava ao nosso alcance fazer, e uma das coisas que a gente percebeu, era diminuir o consumo de carne” (Sara).

### *Resultados em T2*

O tempo 2 é quando ocorre a mudança no comportamento de compra. Nas entrevistas foram avaliadas mudanças comportamentais em relação à diminuição do consumo de carne. Os entrevistados que reduziram o consumo de proteína animal para algo esporádico e mensal

foram classificados como flexitarianos. Por outro lado, os que reduziram a quantidade, mas não a frequência, foram classificados como pró-flexitarianos. Para as pessoas que alteraram a frequência em diferentes níveis foi estabelecida a seguinte classificação: flexitarianos leves (consomem proteína de cinco a seis dias por semana), flexitarianos moderados (consomem proteína em metade da semana) e flexitarianos intensos (consumo de proteína em apenas um ou dois dias da semana) (Dagevos, 2021; Götze & Brunner, 2021).

### **Discussão dos resultados**

Na análise dos resultados foram identificados eventos que podem ocorrer antes do início efetivo da mudança, que acontece em um determinado T1, como mostrado na Figura 2. Identificou-se que essa necessidade de reduzir o consumo de carne em um tempo passado motivado pela saúde não teve continuidade temporal até o gatilho da decisão em T1. Por outro lado, o ciclo relacional com vegetarianos ou veganos contribuiu para a futura tomada de decisão em T1. Por exemplo, nas famílias com pelo menos um membro vegetariano, o flexitariano acabava não cozinhando carne em casa. Isso ocorre porque a norma social tende a ser estabelecida sem o consumo de carne (Rosenfeld, et al., 2019).

Assim, ao observar os relatos, os efeitos desse relacionamento mais próximo com vegetarianos e veganos trouxe para os flexitarianos três elementos: informação, aprendizagem e praticidade. A informação ocorreu pelo acesso às questões relacionadas à ética animal, indústria da carne e danos causados ao meio ambiente. Ao adquirir esse conhecimento, o indivíduo começa a questionar práticas da indústria, o sistema alimentar e a cadeia de suprimentos (Kemper, 2020).

Quanto à aprendizagem, esse relacionamento traz troca de receitas e a

compreensão sobre como funciona o dia a dia de alguém que não consome proteína animal. Pesquisas anteriores mostram que flexitarianos com uma rede social majoritariamente vegetariana estarão mais motivados para esses comportamentos (Rothgerber & Tomiyama, 2019). Os influenciadores e canais de *streaming*, como Netflix, foram fontes de informação para alguns entrevistados.

As redes sociais e seus influenciadores também contribuíram para a mudança de comportamento, principalmente entre os mais jovens, com as postagens de fotos e receitas sem carne (Ge, Scalco & Craig, 2022). Nos relatos deste trabalho, foi possível perceber alguns comentários sobre a onda de vegetarianismo na internet, por exemplo.

O que se pode perceber neste estudo é que, quando ocorre a influência social no indivíduo para adquirir a dieta flexitariana, ela se dá por meio de alguém com uma dieta mais restritiva, e não por se relacionar com pessoas que reduziram ou que conheciam o flexitarianismo. As pessoas entrevistadas citaram vegetarianos ou veganos como suas referências na mudança de comportamento alimentar, ainda que não tenham alterado suas dietas para modelos mais restritivos (vegetariano ou vegano).

Questões alimentares voltadas para a religião (e.g. catolicismo em períodos festivos, budismo, judaísmo, islamismo, adventistas) (Forestell, 2018) também apareceram previamente à decisão de reduzir o consumo de proteína animal e contribuíram para a transformação futura no comportamento dos entrevistados.

Mudanças drásticas no trabalho ou na vida pessoal impactam o comportamento relacionado à alimentação (Devine et al., 1998). Assim, alguns eventos marcam o momento exato da mudança do comportamento em determinado T1 e ocorrem para além dos contextos prévios. A saúde foi o principal motivador para a mudança de hábito, e, de fato, ela é um dos principais

impulsionadores da redução de consumo de proteína animal, ao lado da preocupação com o bem-estar animal e de preocupações ambientais (Boer et al., 2018; Lentz et al., 2018).

Por outro lado, apesar da saúde ser considerada quando se segue uma dieta flexível, algumas pessoas que reduzem o consumo de carne não concordam que consumir carne “não é saudável” (Mullee et al., 2017). Nos relatos, foi possível identificar um indivíduo que indicou que a redução se deu por uma necessidade de emagrecimento, e não por motivo associado à doença.

Outro fator importante foi uma mudança significativa na vida pessoal, como morar sozinho, em outra cidade ou estado, ou com outra pessoa. Em um estudo holandês, com jovens adultos, esse fator também teve relação com a diminuição do consumo de carne (Van den Berg et al., 2022). Contudo, no caso desta pesquisa, isso ocorreu em variadas idades, desde jovens até pessoas com mais de quarenta anos.

Questões relacionadas à preocupação ambiental também foram mencionadas nos relatos, assim como a ética animal, como gatilhos para a mudança. De fato, percebe-se nos estudos anteriores uma crescente preocupação dos consumidores com o bem-estar animal e com sua própria segurança alimentar (Alonso, González-Montaña, & Lomillos, 2020). Além disso, a motivação ecológica que impulsiona a mudança de comportamento esteve presente neste estudo, assim como no estudo de De Backer & Hudders, (2015).

As variáveis estruturais como a situação econômica e os altos preços da carne emergiram nos relatos como condições que facilitaram a diminuição do consumo. Esse tipo de informação também foi encontrado nos estudos de outros países, como Nova Zelândia e Holanda (Lentz et al., 2018; Van den Berg et al., 2022). Por outro lado, alguns estudos

mostraram que famílias com menor renda tendem a seguir uma dieta mais flexitariana do que famílias com alta renda (Ipsos, 2018).

A adaptação à mudança, como visto anteriormente, é ocasionada por três mecanismos de adaptação: socialização, estresse e desenvolvimento. Em relação ao mecanismo de socialização, adquirir o papel social de cônjuge foi um ponto de virada para uma das entrevistadas, que já estava no contexto de mudança para um comportamento mais sustentável. A teoria mostra que grandes mudanças, como transformações na carreira, início da faculdade ou mesmo o divórcio, exercem forte influência na alimentação (Devine et al., 1998).

Em relação ao estresse no processo de adaptação, seguir determinada dieta é algo que necessita de apoio social. Ou seja, ter uma alimentação diferente dentro de um ciclo social pode prejudicar as interações e ocasionar até a exclusão (Hargreaves et al., 2021). E a falta de apoio e o preconceito estiveram presentes nos relatos desta pesquisa. Assim, percebe-se que o apoio permite que a pessoa que modificou sua dieta tenha também qualidade de vida (Hargreaves et al., 2021). Uma das principais razões para exceções no consumo de carne é a pressão social, também muito presente nos relatos que mostram o consumo em viagens com grupos grandes e em ocasiões de tradição familiar.

Percebe-se uma similaridade nos relatos de pressão social entre vegetarianos e flexitarianos. A pressão para consumir carne está presente nas mesmas fontes de relacionamento, como amigos, família, parceiros românticos ou colegas de trabalho (Rosenfeld & Tomiyama, 2019). Neste estudo, nenhum entrevistado relatou retornar ao consumo de carne devido a parceiros românticos, pelo contrário, isso foi motivo para caminhar em direção a uma redução ainda maior.

Em relação ao item desenvolvimento, do

processo de adaptação, percebe-se a busca por saber reduzir, o que já foi pontuado em estudos anteriores (Kemper, 2020; Stoll-Kleemann & Schmidt, 2017). Contudo, os médicos ou nutricionistas não foram citados como fonte de informação, diferentemente dos relatos desta pesquisa, na qual os entrevistados mencionaram que precisavam e/ou buscaram o apoio desses profissionais para a nova dieta.

Nesta pesquisa, quase todos os entrevistados demonstraram pouco interesse pela carne e estavam cientes da necessidade de redução de seu consumo. Quando perguntados sobre próximos passos em relação à dieta, as pessoas optaram por manter a dieta como estava ou reduzir um pouco mais o consumo de proteína animal, como também ocorreu nos estudos de Malek e Umberger (2021b).

A única pessoa que não mencionou o meio ambiente e a ética animal na entrevista foi uma pessoa que amava comer carne, o que corrobora os estudos de Graça, Calheiros & Oliveira (2015), ao mostrarem associações negativas entre diminuir o consumo e a intenção e se identificar como alguém que consome carne com prazer. Isso é perceptível no relato, uma vez que essa redução só aconteceu por um motivo de comorbidade associada à obesidade.

Foi percebido nos relatos, especialmente daqueles que ainda consomem carne bovina, uma maior preocupação com a origem desses alimentos, o que envolve sua cadeia de produção. Estudos recentes corroboram essa preocupação e mostram uma crescente busca por produtos “amigos do bem-estar animal” (Alonso et al., 2020). Em outro estudo, a produção e a origem dos alimentos foram motivações para diminuir o consumo de proteína animal, chegando mesmo a atingir a temática do anticonsumo (Malek & Umberger, 2018).

A questão industrial da produção de carne abre a discussão sobre o mercado de proteínas alternativas (Green, et al., 2022). Elas foram

citadas nos relatos de maneira ambivalente: com comentários positivos, como uma alternativa à carne, e negativos, pelo fato de se parecer com a carne, textura da qual os indivíduos não gostavam.

## Considerações Finais

A presente pesquisa teve como objetivo entender como ocorre o processo de redução do consumo de carne. Uma primeira descoberta que chama a atenção é a multiplicidade de momentos da vida em que o indivíduo altera sua relação com a carne (na infância, quando ocorrem problemas de saúde, na interação com grupos sociais que não consomem carne, ao interagir com questões religiosas, após o casamento, ao se exporem a mais informações sobre questões ambientais ou de ética no trato de animais, por meio da influência de mídias sociais e outras fontes de informação). Vale ressaltar que em estudos anteriores o foco se baseou na identificação de fatores no momento da mudança. O presente estudo avança na discussão sobre o tema, ao também trazer luz aos eventos que ocorrem antes da mudança, e que cumulativamente contribuem para a mudança em si.

Alguns eventos marcam o momento da mudança de comportamento em T1, que ocorreram além dos contextos prévios. A saúde foi o principal gatilho no T1, em linha com estudos que apontam ser este um dos principais impulsionadores da redução de consumo de proteína animal, ao lado da preocupação com o bem-estar animal e de preocupações ambientais (Boer et al., 2016). Outro fator importante para esse grupo foi uma mudança significativa na vida pessoal, como morar sozinho, em outra cidade, ou com outra pessoa, um estudo holandês mostrou essa relação com a diminuição do consumo de carne (Van den Berg et al., 2022). Outro gatilho é a preocupação com questões relacionadas ao meio ambiente e com a ética animal.

Dentre as variáveis de adaptação à mudança, duas foram preponderantes: o preço da carne e questões culturais. De forma geral, há uma dificuldade maior na busca por um substituto da carne, em especial no caso de churrasco ou hambúrguer, dos pratos regionais brasileiros, e em datas comemorativas (Páscoa, Natal e Ano-Novo). Nesses momentos, é comum que os entrevistados se permitam o consumo de carnes.

Ao observar os mecanismos de adaptação, foi possível identificar a influência dos papéis sociais, ou ainda o estresse causado por problemas de saúde (p.e. gostar de determinado preparo alimentar à base de carne). Por isso, a pressão social da norma onívora é determinante para gerar estresse e incentivar o aumento de seu consumo como enfrentamento.

Estar em uma nova dieta exige o conhecimento sobre como reduzir nutricionalmente a carne, assim como ter habilidades culinárias, conhecimento de receitas, tempo para tal atividade. A partir disso, enfatiza-se que a busca por hábitos de consumo mais sustentáveis não são exclusivos ao consumidor, como também dependem de outros agentes para desempenhar papéis fundamentais para esse processo. No contexto investigado, médicos e nutricionistas têm papel informativo nesse processo. Além disso, empresas têm o papel de tornar acessível aos consumidores em centros urbanos e fora deles pratos e produtos alternativos à carne, como os plant based.

No que tange às limitações deste estudo, tem-se as inerentes à amostra, que não se configura como generalizável para uma ampla população, além de não fornecer todas as nuances possíveis sobre o fenômeno explorado. Dessa forma, como pesquisa futura sugere-se um estudo sobre identidade e sentimentos no processo de redução do consumo de carne, uma vez que se declarar flexitariano, por exemplo, tem impacto na imagem do indivíduo, o que aciona emoções

que afetam também a autoestima (Leary & Baumeister, 2000). Além disso, sugere-se a realização de um estudo que observe os mecanismos de adaptação utilizados na migração para o flexitarianismo, assim como no estudo de Van den Berg et al. (2022), que mostrou a diminuição do consumo de carne em jovens holandeses que mudaram de residência.

## Referências

- Alonso, M. E., González-Montaña, J. R., & Lomillos, J. M. (2020). Consumers' concerns and Perceptions of farm animal welfare. *Animals*, 10(3), 385. DOI: <https://doi.org/10.3390/ani10030385>
- Araújo, A., Oliveira, V. M., & Correia, S. E. (2021). Consumo sustentável: Evolução temática de 1999 a 2019. *RAM. Revista de Administração Mackenzie*, 22(2). DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-6971/eRAMG210209>
- Bartolj, T., Murovec, N., & Slabe-Erker, R. (2018). Development of a household sustainable consumption index and its application to EU-28. *Sustainable Development*, 26(1), 34–50. DOI: <https://doi.org/10.1002/sd.1689>
- Beardsworth, A. D., & Keil, E. T. (1991). Vegetarianism, veganism, and meat avoidance: recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24. DOI: <https://doi.org/10.1108/0007070911013523>
- Bengtsson, M., Alfredsson, E., Cohen, M., Lorek, S., & Schroeder, P. (2018). Transforming systems of consumption and production for achieving the sustainable development goals: Moving beyond efficiency. *Sustainability Science*, 13(6), 1533–1547. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11625-018-0582-1>
- Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 128-139. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60082-1](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60082-1)
- Bratanova, B., Vauclair, C. M., Kervyn, N., Schumann, S., Wood, R., & Klein, O. (2015). Savouring morality. Moral satisfaction renders food of ethical origin subjectively tastier. *Appetite*, 91, 137–149. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.04.006>
- Carfora, V., Caso, D., & Conner, M. (2017). Correlational study and randomised controlled trial for understanding and changing red meat consumption: the role of eating identities. *Social Science & Medicine*, 175, 244-252. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.005>
- Coleman, N. V., & Williams, P. (2013). Feeling like my self: emotion profiles and social identity. *Journal of Consumer Research*, 40(2), 203-222. DOI: <https://doi.org/10.1086/669483>
- Costa Filho, F. C. da, Oliveira, L. V. C., Lima, D. S. V. R., & Silva, C. R. M. da. (2021). Consumo sustentável: uma análise da produção científica internacional. *REUNIR Revista de Administração Contabilidade e Sustentabilidade*, 11(1), 56-67.
- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N., & Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198–209. DOI: <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>
- Dagevos, H. (2021). Finding flexitarians: current studies on meat eaters and meat reducers. *Trends in Food Science & Technology*, 114, 530-539. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.06.021>
- Dagevos, H., & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic? *Sustainability: Science, Practice, and Policy*, 9(2), 60-69. DOI: <https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908115>
- De Backer, C., & Hudders, L. (2015). Meat and morals: relationship between meat consumption, consumer attitudes towards human and animal

welfare and moral behavior. *Meat Science*, 99, 68–74. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2014.08.011>

De Boer, J., De Witt, A., & Aiking, H. (2016). Help the climate, change your diet: A cross-sectional study on how to involve consumers in a transition to a low-carbon society. *Appetite*, 98, 19–27. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.12.001>

De Gavelle, E., Davidenko, O., Fouillet, H., Delarue, J., Darcel, N., Huneau, J. F., & Mariotti, F. (2019). Self-declared attitudes and beliefs regarding protein sources are a good prediction of the degree of transition to a low-meat diet in France. *Appetite*, 142. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104345>

Forestell C. A. (2018) Flexitarian Diet and Weight Control: Healthy or Risky Eating Behavior? *Frontiers in Nutrition* 5:59. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00059>

Ge, J., Scalco, A., & Craig, T. (2022). Social influence and meat-eating behaviour. *Sustainability*, 14(13), 7935. DOI: <https://doi.org/10.3390/su14137935>

Geiger, S. M., Fischer, D., & Schrader, U. (2018). Measuring what matters in sustainable consumption: An integrative framework for the selection of relevant behaviors. *Sustainable development*, 26(1), 18–33. DOI: <https://doi.org/10.1002/sd.1688>

Gierveld, J., & Dykstra, P. (1993). Life transitions and the network of personal relationships: theoretical and methodological issues. *Advances in Personal Relationships*, 4, 195–227.

Graça, J., Godinho, C., & Truninger, M. (2019). Reducing meat consumption and following plant-based diets: current evidence and future directions to inform integrated transitions. *Trends in Food Science & Technology*, 91, 380–390. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2019.07.046>

Green, A., Blattmann, C., Chen, C., Mathys, A. (2022). The role of alternative proteins and future

foods in sustainable and contextually-adapted flexitarian diets. *Trends in Food Science & Technology*, 124, 250–258. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2022.03.026>

Götze, F., & Brunner, T. A. (2021). A Consumer Segmentation Study for Meat and Meat Alternatives in Switzerland. *Foods*, 10(6), 1273. MDPI AG. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/foods10061273>

Gwozdz, W., Reisch, L. A., & Thøgersen, J. (2020). Behaviour change for sustainable consumption. *Journal of Consumer Policy*, 43(2), 249–253. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10603-020-09455-z>

Haverstock, K., & Forgays, D. K. (2012). To eat or not to eat. A comparison of current and former animal product limiters. *Appetite*, 58(3), 1030–1036. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.048>

Hoek, A. C., Pearson, D., James, S. W., Lawrence, M. A., & Friel, S. (2017). Shrinking the food-print: a qualitative study into consumer perceptions, experiences, and attitudes towards healthy and environmentally friendly food behaviours. *Appetite*, 108, 117–131. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.030>

Ipsos. (2018). An exploration into diets around the world. Recuperado de [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an\\_exploration\\_into\\_diets\\_around\\_the\\_world.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf)

Ivanovich, C. C., Sun, T., Gordon, D. R., & Ocko, I. B. (2023). Future warming from global food consumption. *Nature Climate Change*, 13(3), 297–302. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41558-023-01605-8>

Kemper, J. A. (2020) Motivations, barriers, and strategies for meat reduction at different family lifecycle stages. *Appetite*, 150. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104644>

Kiss, G., Pataki, G., Köves, A., & Király, G. (2018). Framing sustainable consumption in different ways: Policy lessons from two participatory systems mapping exercises in Hungary. *Journal of Consumer Policy*, 41(1), 1–19. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10603-017-9363-y>

Lea, E., & Worsley, A. (2003). Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutrition*, 6(5), 505-511. DOI: <https://doi.org/10.1079/phn2002452>

Leclère, D., Obersteiner, M., Barrett, M., Butchart, S. H. M., Chaudhary, A., De Palma, A., DeClerck, F. A. J., Di Marco, M., Doelman, J. C., Dürauer, M., Freeman, R., Harfoot, M., Hasegawa, T., Hellweg, S., Hilbers, J. P., Hill, S. L. L., Humpenöder, F., Jennings, N., Krisztin, T., & Young, L. (2020). Bending the curve of terrestrial biodiversity needs an integrated strategy. *Nature*, 585(7826), 551–556. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2705-y>

Lentz, G., Connelly, S., Miroso, M., & Jowett, T. (2018). Gauging attitudes and behaviours: Meat consumption and potential reduction. *Appetite*, 127, 230–241. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.015>

Liu Y, Qu Y, Lei Z, Jia H 2017. Understanding the evolution of sustainable consumption research. *Sustainable Development*. DOI: <https://doi.org/10.1002/sd.1671>

Moschis, G. P. (2007). Stress and consumer behavior. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 35, 430-444. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11747-007-0035-3>

Moschis, G. P. (2021). The life course paradigm and consumer behavior: research frontiers and future directions. *Psychology & Marketing*, 38, 2034-2050.

Moschis, G. P., Mathur A., & Shannon, R. (2020). Toward achieving sustainable food consumption: insights from the life course paradigm. *Sustainability*, 12(13), 5359. DOI:

<https://doi.org/10.3390/su12135359>

Mullee, A., Vermeire, L., Vanaelst, B., Mullie, P., Deriemaeker, P., Leenaert, T., ... & Huybrechts, I. (2017). Vegetarianism and meat consumption: A comparison of attitudes and beliefs between vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous subjects in Belgium. *Appetite*, 114, 299-305. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.052>

Oliveira, V. M. D., Gómez, C. R. P., & Correia, S. É. N. (2018). Os papéis da sociedade civil como protagonista no processo de promoção do consumo sustentável: uma análise baseada na percepção de especialistas brasileiros. *Organizações & Sociedade*, 25, 229-246. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-9250853>

Pachucki, M. A., Jacques, P. F., & Christakis, N. A. (2011). Social network concordance in food choice among spouses, friends, and siblings. *American Journal of Public Health*, 101(11), 2170-2177. DOI: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300282>

Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125-138. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>

Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: a conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>

Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2019). When vegetarians eat meat: why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, 143. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104417>

Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020a). Mostly vegetarian, but flexible about it: investigating how meat-reducers express social identity around their diets. *Social Psychological and Personality Science*, 11(3), 406-415. DOI: <https://doi.org/10.1177/1948550619869619>

Rosenfeld, D. L., Rothgerber, H., & Tomiyama, A. J. (2020b). From mostly vegetarian to fully vegetarian: meat avoidance and the expression of social identity. *Food Quality and Preference*, 85. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103963>

Rothgerber, H. (2014). A comparison of attitudes toward meat and animals among strict and semi-vegetarians. *Appetite*, 72, 98-105. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.002>

Rothgerber, H. (2015). Can you have your meat and eat it too? Conscientious omnivores, vegetarians, and adherence to diet. *Appetite*, 84, 196-203. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.012>

Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.01.018>

Saldaña, J. (2016). *The coding manual for qualitative researchers*. SAGE Publications Ltd.

Stoll-Kleemann, S., & Schmidt, U. (2017). Reducing meat consumption in developed and transition countries to counter climate change and biodiversity loss: a review of influence factors. *Regional Environmental Change*, 17, 1261-1277. DOI:

<https://doi.org/10.1007/s10113-016-1057-5>

Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-522. DOI:

<https://doi.org/10.1038/nature13959>

The Good Food Institute Brasil. (2020). O consumidor brasileiro e o mercado plant-based. Brasil: The Good Food Institute Brasil. Recuperado de <https://gfi.org.br/wp-content/uploads/2021/02/O-consumidor-brasileiro-e-o-mercado-plant-based.pdf>

Van den Berg, S. W., Van den Brink, A. C., Wagemakers, A., & Den Broeder, L. (2022). Reducing meat consumption: The influence of life course transitions, barriers and enablers, and effective strategies according to young Dutch

adults. *Food Quality and Preference*, 100, 104623. DOI:

<https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2022.104623>

Verain, M., Dagevos, H., & Antonides, G. (2015). Flexitarianism: A range of sustainable food styles. *In Handbook of research on sustainable consumption* (pp. 209-223)

Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., De Souza Dias, B. F., Ezeh, A., Frumkin, H., Gong, P., Head, P., Horton, R., Mace, G. M., Marten, R., Myers, S. S., Nishtar, S., Osofsky, S. A., Pattanayak, S. K., Pongsiri, M. J., Romanelli, C., Yach, D. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: Report of the Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *The Lancet*, 386(10007), 1973-2028. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)